



# 協助孩子建立社交與情緒發展

Community Child Care Council (4C's) of Alameda County  
Fremont 510-713-2557 • Hayward 510-582-2182 • Oakland 510-383-3582

您可以看到，您的孩子在五歲前學了很多！但在孩子的學習當中，有一些是您看不見的。孩子早期的情緒及人際關係是未來成長與發展的基礎。他們和父母的關係（以及和其他任何主要照顧者的關係）是其中最重要的一環。以下列出嬰幼兒必須學習的六件事，並舉例說明您可以如何協助。

## 1. 「我安全且被人疼愛」

嬰兒需要學習的第一件、也是最重要的事，就是他們可以放心讓您照顧，以滿足其需要。他們需要感覺安全且被人疼愛，才能學習和成長。嬰兒最大的安全感來自他們與您和其他重要照顧者之間的親密感(或稱「依附感」attachment)。您可以：

- **提供「積極反應的」照顧**（“responsive” care）：當嬰兒哭泣或幼兒遇到問題時，試著提供協助。即使您無法解決所有問題，也要讓孩子知道您會隨時伸出援手。觀察並聆聽孩子的反應，注意他們想要和需要什麼，然後試著在您的能力範圍之內滿足其需求。（別忘了，您也要照顧自己！寶寶完全倚賴您的照顧，因此您必須健康快樂，寶寶才能獲得一切所需。）
- **告訴寶寶您愛她**：抱抱她、摟摟她、對她笑、和她說話，每天花點時間讓她得到全心全意的照顧。即使她鬧脾氣或焦躁不安，也要試著讓寶寶知道您愛他。
- **寶寶鬧脾氣時，給予安撫**：抱著他、對他唱歌，給他一個安撫奶嘴或毛絨動物玩偶---任何能安撫他情緒的東西。如此能幫助他學習自我安撫。
- **建立可預期的作息模式**：如果知道該預期什麼，她會感覺更安全、更安心。讓她知道接下來要做什麼，「再玩一下，然後就要吃午飯囉。」



## 2. 「我喜歡跟人相處」

您與孩子的關係讓他了解與別人互動是有趣的，還能讓他體驗施與授的關係。您可以：

- **回應寶寶的手勢，模仿她的聲音** — 與她「對話」。對她描述正在發生的事，即使她聽不懂也沒關係。
- **當他開始說話時，試著去了解他說了什麼**。用說出您的看法或問問題的方式來回應，以表現您在意他所說的。讓他養成與您溝通的習慣 — 您以後將發現，辛苦會有代價！
- **玩遊戲**（先從呵癢和躲貓貓開始玩起），和她一起唱唱跳跳，抱著她唸書給她聽。
- **一起做活動**。一同玩耍，或者讓她參與您正在做的任何事情。在準備晚餐時，拿一些湯匙或塑膠杯給寶寶玩；讓學齡前的孩子在餐桌上擺餐巾。

### 3. 「我天生的特質受到重視。」

有些寶寶一生下來就很乖，但有些很容易激動。有些很好動，但有些只愛靜靜地看。有些外向，但有些怕生。有些不喜歡事情改變，但有些無所謂。這些天生特質都是您孩子的「脾性」(“temperament”)。長大後，她將會發展出自己的品味和興趣。您要接納並重視她的天生特質。

- **觀察您的孩子以了解他的脾性**，並給予他所需要的支持。如果他會怕生，讓他花點時間慢慢與別人開始熟悉。如果她動個不停，不要逼她長時間坐著。接納孩子天生的特質，並慢慢幫助他發展其他能力。
- **讓您的孩子發展自己的興趣**，並想辦法協助他們：如果她喜歡看動物，帶她去公園看松鼠；如果她喜歡畫畫，試著為她提供紙和蠟筆。

---

### 4. 「我可以學習了解和處理我的感受。」

孩子們可能被自己的感受弄得困惑或不知所措。您可以幫助他們學習如何處理自己的情緒。

- **教他們有關表達感受的字眼**：「我們要離開公園了，你覺得很失望。」「那隻狗叫得很凶，你覺得很害怕。」「積木塔倒下來了，你覺得很挫折。」
- **接受孩子的感受**，即使您必須阻止她的行為：「我知道妳覺得嫉妒，因為佩蒂在玩卡車，但是妳不可以打她。」
- **與孩子討論當她不高興時能做些什麼**：深呼吸、說出自己的感受、畫一幅悲傷的圖畫、用力打枕頭，做一件自己喜歡的事。除此以外，也要討論如何表達好的感受：「外婆來的時候，我們要怎樣表示我們很高興呢？」
- **閱讀關於感受的書**，或者談談書中各個角色的感受。

### 5. 「我跟其他小孩玩會玩得很開心。」

孩子可能要幾年時間才能學會共同玩耍與合作所需的技巧。您可以：

- **確保您的孩子有機會與其他孩子相處** — 表親(或堂親)、鄰居、圖書館說故事時間或遊樂場上的其他孩子。
- **教您的孩子和其他孩子玩耍的一些方法** — 「我們拿一把鏟子給東尼，他就可以跟我們一起挖沙子了。」
- **教導孩子合作的技巧**，例如輪流玩玩具，或分用一盒蠟筆---您要在旁邊隨時提醒他們。在他們能自己一起玩之前，將需要很多的指導。
- **發生衝突時**，要清楚說明問題所在 — 「你們兩個都想吹那一支喇叭。」如果孩子年齡較大，您可以要求每一個人從自己的觀點說出問題所在，然後要求孩子們一同討論出解決的方法。
- **使用毛絨動物玩偶或娃娃來演出常見的問題**，然後要求孩子們想出解決辦法。

---

### 6. 「我可以學習如何做新的事情和解決問題。」

孩子早期必須建立信心，之後才能面對新的挑戰，學習新的技巧，並與其他人相處融洽。您可以：

- **給孩子時間和空間玩耍及探索安全、適合的玩具或家中物品。**
- **幫助他學習解決問題** — 不要幫他做每一件事。當嬰兒哭著要去拿一個玩具時，將玩具移到她伸長手可以搆得到的地方。如果學齡前孩子試著要穿鞋，請將鞋拉開，讓他可以把腳放進去。
- **遇到較難做到的事情時**，鼓勵她繼續試試看。當她覺得挫折時，給她安慰或給一些建議，但也要表示您有信心她可以做得好。
- **讚美成功**，將焦點放在他做到的事情上：「你一試再試，終於讓它平衡了！」「你在這張圖裡面用了好多好漂亮的顏色喔！」